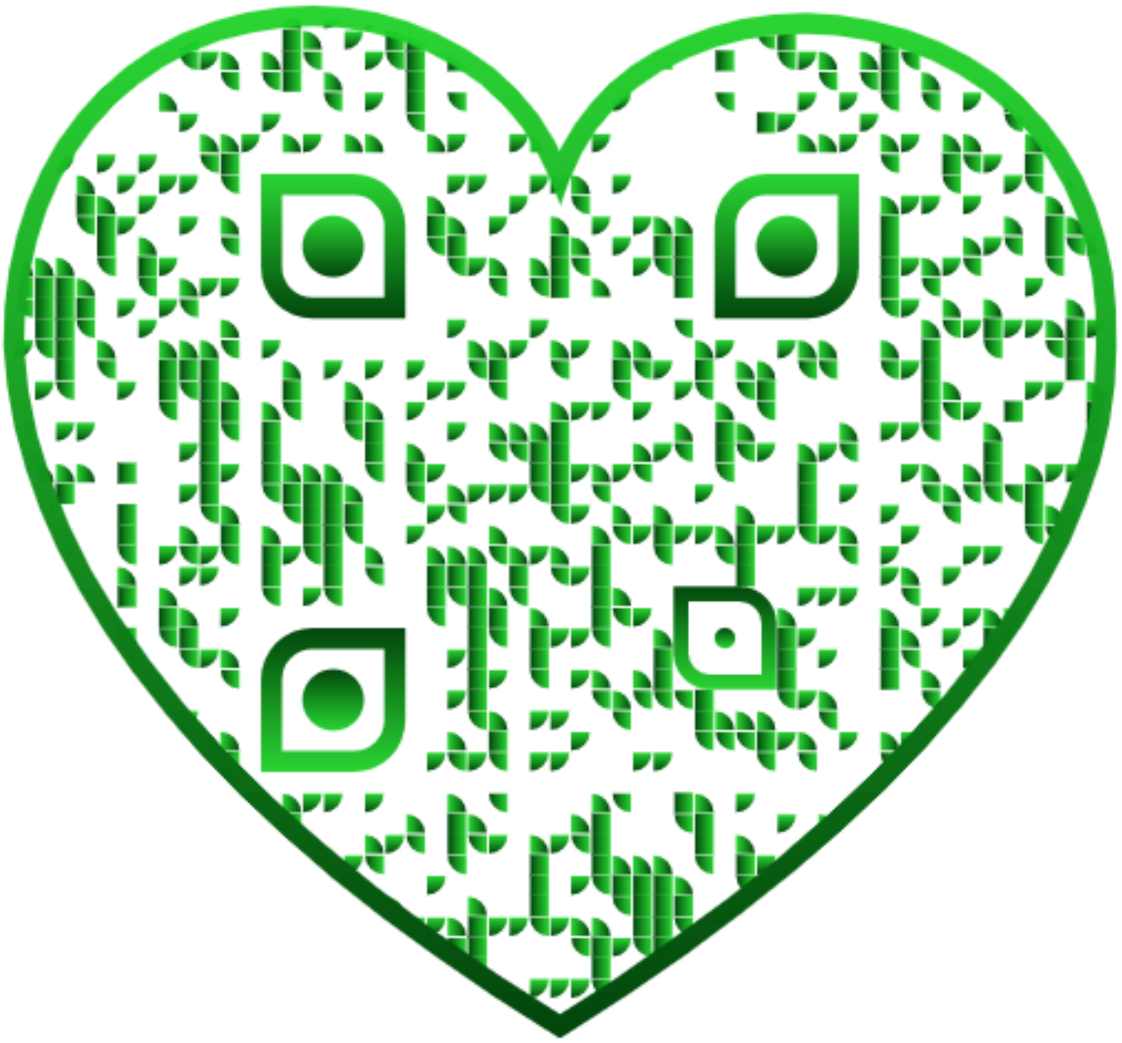
Par les créateurs de la collection pour les nuls

Émilie Laraison

Desserts minceur

pour les nullissimes



Remerciements

Un grand merci à Iris et Aurélie pour leur confiance et leurs conseils.
Merci à Séverine Di Guilio de m'accompagner dans l'élaboration des recettes.
Merci à Mariam Diallo et Inès Tharreau pour leur aide précieuse.

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2017. Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

pour les nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

ISBN : 978-2-412-01974-0
ISBN numérique : 9782412025321
Dépôt légal : février 2017
Création graphique : Nicolas Galy pour NoOok
Mise en page : Istria
Correction : Christine Cameau
Photographies des recettes : © Émilie Laraison
Photographies des ingrédients : © istock et Fotolia sauf pour les biscuits Thé (p. 40) © Émilie Laraison.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75013 Paris – France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site Internet : www.editionsfirst.fr

GÂTEAUX
5

TARTES
31

FRUITS
45

MOUSSES, CRÈMES ET GOURMANDISES
65

LA PARTIE DES DIX 92

GÂTEAUX

GÂTEAU AU CHOCOLAT

240 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

120 g de chocolat noir

1 cuil. à soupe de purée d'amandes

100 g de sirop d'agave

4 œufs

20 g de farine

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre doucement le chocolat au micro-ondes (30 s environ). Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

❷ Ajoutez au chocolat la purée d'amandes, le sirop d'agave, les jaunes d'œufs et la farine en mélangeant entre chaque ingrédient.

❸ Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.

❹ Versez dans un moule à gâteau antiadhésif. Enfournez pour 25 min, laissez refroidir avant de servir.

GÉNOISE

194 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 œufs

60 g de sucre de coco

60 g de farine avec levure incorporée

60 g de poudre d'amandes

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre de coco jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

❷ Montez les blancs en neige au batteur électrique, puis incorporez-les délicatement à la spatule, ajoutez la farine et la poudre d'amandes.

❸ Remuez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Versez-la dans un moule à gâteau haut en silicone et enfournez pour 25 min.

❹ Laissez tiédir la génoise hors du four, puis démoulez-la. Dégustez à température ambiante.

GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

113 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES
REPOS : 4 HEURES

LISTE DE COURSES

500 g de fromage blanc à 0 % de MG

2 œufs

1 cuil. à soupe de sirop d'agave

60 g de fécule de maïs

1 gousse de vanille

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fendez la gousse de vanille dans la longueur et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.

❷ Séparez les blancs des jaunes d'œufs ; mélangez les jaunes avec le sirop d'agave, la fécule, le fromage blanc et la vanille.

❸ Montez les blancs en neige au batteur électrique, puis incorporez-les délicatement avec une spatule.

❹ Versez la préparation dans un moule tapissé de papier sulfurisé et enfournez pour 40 min. Laissez reposer 4 h à température ambiante.

GÂTEAU À L'ORANGE

174 KCAL/ PERS.

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

4 oranges

50 g de sucre complet

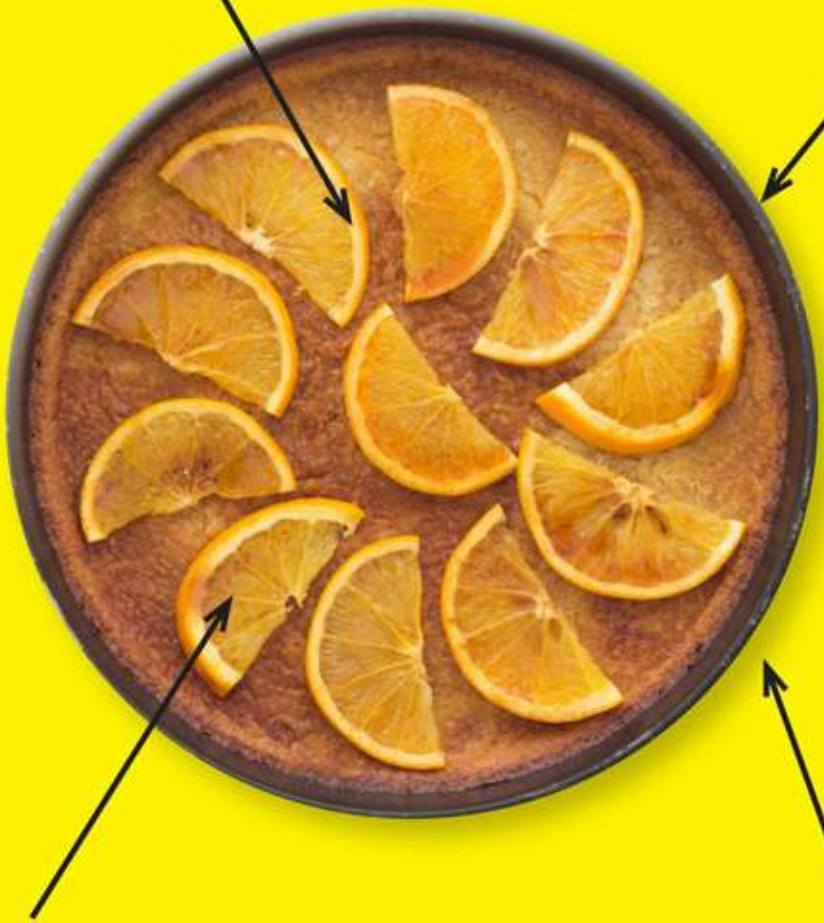
5 cuil. à soupe d'huile

2 œufs

110 g de farine avec levure incorporée

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez la moitié du sucre, l'huile et les œufs.

❷ Ajoutez la farine, mélangez bien et versez le jus de 2 oranges. Mélangez, puis versez dans un moule antiadhésif. Enfournez pour 20 min.



❸ Dans une petite casserole, faites chauffer le jus d'1 orange et le sucre restant pendant 5 min.

❹ Sortez le gâteau du four, décorez-le avec des rondelles d'orange et versez le sirop dessus. Dégustez tiède ou froid.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS CUISSON

214 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

20 g de cacao en poudre non sucré

30 g de chocolat noir

50 g de noix

50 g de dattes dénoyautées

50 g de pois chiches

❶ Mixez les noix, puis ajoutez le cacao et 1 grosse pincée de sel dans votre mixeur jusqu'à l'obtention d'une poudre grossière.

❷ Faites fondre doucement le chocolat au micro-ondes (environ 30 s).

❸ Ajoutez dans le mixeur les dattes une par une, puis les pois chiches et le chocolat fondu.

❹ Tapissez 4 petits ramequins de papier sulfurisé, et répartissez la pâte en tassant avec les doigts. Placez un peu au frais ou dégustez à température ambiante.

GÂTEAU AU POTIRON

213 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 55 MINUTES

LISTE DE COURSES

800 g de potiron

1 cuil. à café de cannelle

50 g de sucre complet

2 œufs

150 g de farine de blé avec levure incorporée

Le conseil de l'auteur

Pour préparer le potiron : coupez-le en grosses tranches, puis en petits morceaux. Enlevez enfin la peau à l'aide d'un gros couteau.

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Faites cuire le potiron coupé en morceaux à la vapeur 15 min.

❷ Écrasez le potiron à l'aide d'une fourchette et ajoutez la cannelle.

❸ Intégrez le sucre, les œufs et la farine en mélangeant bien entre chaque ingrédient.

❹ Versez dans un moule antiadhésif et enfournez pour 40 min. Laissez tiédir et démoulez ; servez tiède ou froid.

CARROTCAKE CRU

134 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES

2 carottes

6 dattes dénoyautées

50 g de flocons d'avoine

100 g de fromage frais

2 pincées de cannelle

15 g de noix

❶ Mixez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une poudre. Épluchez et râpez les carottes, essorez-les bien.

❷ Mélangez les flocons avec les carottes râpées, les dattes, la cannelle et la moitié des noix, puis mixez.

❸ Façonnez de petits gâteaux à l'emporte-pièce et placez au frais 2 h.

❹ Au moment de servir, nappez de fromage frais légèrement battu et des noix restantes concassées.

227 KCAL/ PERS.

CAKE AU CITRON ET AUX GRAINES DE PAVOT

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

LISTE DE COURSES

230 g de farine avec levure incorporée

70 g de miel

50 g de beurre

3 œufs

1 citron non traité

2 cuil. à soupe de graines de pavot

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le miel et le beurre mou.

❷ Ajoutez les œufs, la farine, les zestes et le jus du citron, les graines de pavot en mélangeant entre chaque ingrédient.

❸ Versez la pâte dans un moule antiadhésif et enfournez pour 45 min.

❹ Laissez tiédir 10 min avant de servir.

GÂTEAU COURGETTE-CHOCOLAT

279 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

200 g de chocolat pâtissier à 70 %

1 petite courgette (200 g)

4 œufs

40 g de sirop d'agave

20 g de cacao en poudre non sucré

30 g de farine

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre doucement le chocolat au micro-ondes (30 s environ).

❷ Épluchez, lavez et râpez finement la courgette. Séparez les jaunes des blancs d'œufs.

❸ Fouettez les jaunes d'œufs avec le sirop d'agave, ajoutez le cacao, la courgette, la farine et le chocolat fondu.

❹ Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les en soulevant bien la pâte. Répartissez dans un moule antiadhésif et enfournez pour 30 min.

GÂTEAU INVISIBLE AUX POIRES

241 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 50 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES

1 kg de poires

2 œufs

60 g de sucre complet

80 g de farine

15 cl de lait de riz

30 g de beurre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les œufs et le sucre, ajoutez la farine, puis le lait petit à petit et mélangez, et enfin le beurre fondu, remuez.

❷ Lavez, pelez et coupez les poires en quatre, retirez le cœur et les pépins et coupez-les en fines lamelles. Incorporez-les à la pâte et remuez délicatement.

❸ Versez dans un moule antiadhésif. Lissez le dessus et enfournez pour 50 min.

❹ Démoulez et placez 2 h au réfrigérateur avant de servir.

CLAFOUTIS AUX CERISES

168 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

LISTE DE COURSES

400 g de cerises

4 œufs

50 g de sucre complet

60 g de fécule de maïs

20 cl de lait de soja

Le conseil de l'auteur

Vous pouvez réaliser le clafoutis avec des cerises surgelées déjà dénoyautées. Pour cela, faites-les décongeler doucement au micro-ondes, puis égouttez-les bien avant de les verser dans la préparation.

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Battez les œufs et le sucre complet.

❷ Incorporez délicatement la fécule et battez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

❸ Intégrez le lait de soja, mélangez, puis versez la préparation dans un plat beurré.

❹ Lavez et dénoyautez les cerises. Ajoutez-les et enfournez pour 45 min.

TIRAMISU

150 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

LISTE DE COURSES

150 g de biscuits à la cuillère

300 g de fromage blanc à 0 % de MG

3 cuil. à soupe de sucre complet

2 blancs d'œufs

1 cuil. à soupe de cacao en poudre non sucré

20 cl de café

❶ Versez le café dans une assiette creuse. Imbibez la moitié des biscuits et tapissez-en le fond d'un plat.

❷ Mélangez le fromage blanc et le sucre. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement.

❸ Étalez une couche de crème sur les biscuits, couvrez avec le reste des biscuits imbibés de café. Nappez de nouveau de crème, puis saupoudrez de cacao.

❹ Placez au réfrigérateur au moins 3 h avant de déguster.

TARTES

PÂTE À TARTE LIGHT

150 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
REPOS : 1 HEURE

LISTE DE COURSES

200 g de farine

1 œuf

100 g de fromage blanc à 0 % de MG

2 cuil. à soupe de sucre complet

Le conseil de l'auteur
Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par 100 g de farine de riz et 100 g de farine de sarrasin.

❶ Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et pétrissez à la main.

❷ Formez une boule, filmez-la et laissez reposer 1 h à température ambiante.

❸ Cette pâte peut se conserver 1 journée au réfrigérateur.

TARTE AUX POMMES

218 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
REPOS : 1 HEURE
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 pâte à tarte light
(recette p. 32)

5 pommes

3 cuil. à soupe de compote
de pommes sans sucre ajouté

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réalisez la pâte à tarte light (voir p. 32).

❷ Étalez la pâte et mettez-la dans un moule tapissé de papier sulfurisé, piquez le fond à la fourchette, puis versez la compote.

❸ Lavez, pelez et coupez les pommes en lamelles, disposez-les sur la tarte. Enfournez pour 25 min.

TARTE AU CITRON

236 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : 1 HEURE
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 pâte à tarte light (recette p. 32)

2 citrons non traités

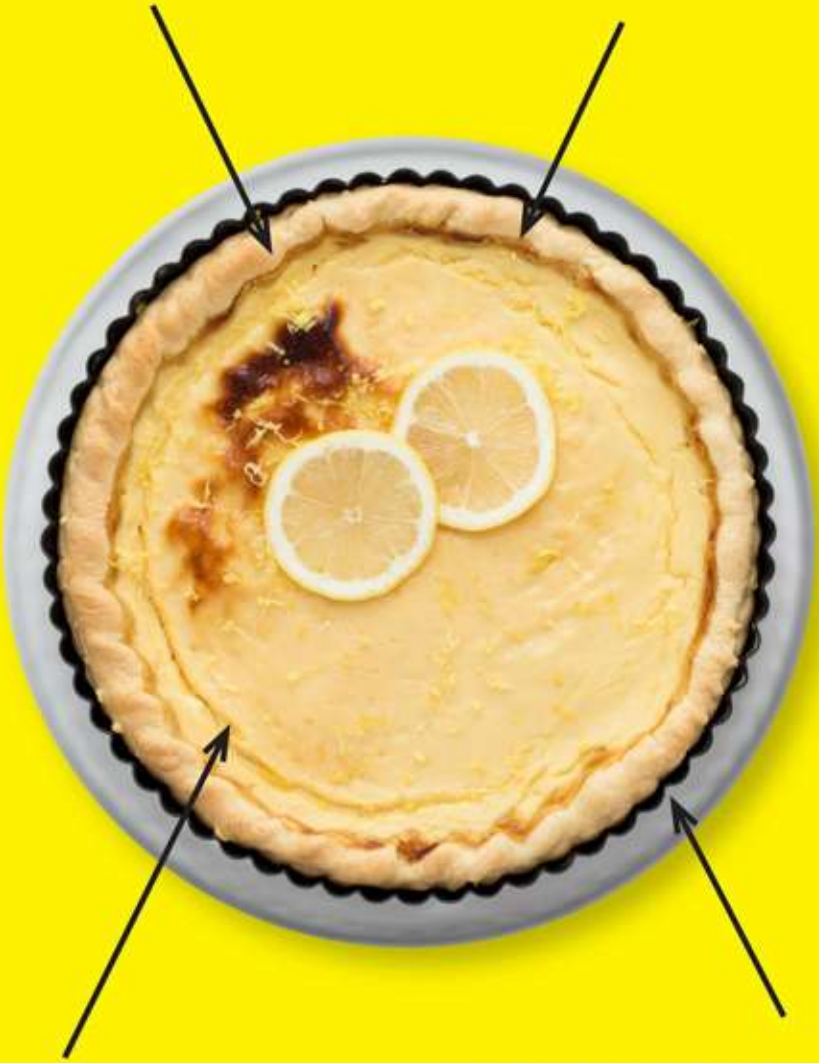
200 g de fromage blanc à 0 % de MG

3 œufs

40 g de sirop d'agave

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réalisez la pâte à tarte light (voir p. 32).

❷ Étalez la pâte et mettez-la dans un moule tapissé de papier sulfurisé. Piquez le fond à la fourchette.



❸ Mélangez les zestes et le jus d'1 citron avec le fromage blanc, les œufs et le sirop d'agave.

❹ Versez dans le moule et enfournez pour 30 min. Décorez avec des zestes et des tranches de citron.

TARTE AUX PRUNES

268 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : 1 HEURE
CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 pâte à tarte light
(recette p. 32)

1 kg de prunes

2 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à soupe de poudre
de noisettes

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réalisez la pâte à tarte light (voir p. 32).

❷ Étalez la pâte et mettez-la dans un moule tapissé de papier sulfurisé, piquez le fond à la fourchette.

❸ Lavez et coupez les prunes en quatre, placez-les sur la pâte.

❹ Saupoudrez de miel et de poudre de noisettes. Enfournez pour 40 min.

TARTE AUX FRUITS ROUGES SANS CUISSON

118 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

15 biscuits Thé (Lu®)

2 cuil. à soupe de fromage blanc à 0 %

2 blancs d'œufs

1 cuil. à soupe de sucre

300 g de fruits rouges

Le conseil de l'auteur
Si vous n'avez pas de chalumeau, vous pouvez faire dorer la tarte en la passant 2 à 3 minutes sous le gril du four.

❶ Mixez les biscuits et le fromage blanc.

❷ Mettez la préparation dans un moule tapissé de papier sulfurisé et tassez bien avant de placer au réfrigérateur 30 min.

❸ Montez les blancs en neige bien ferme, ajoutez le sucre en poudre et répartissez sur la pâte à la spatule.

❹ Faites dorer avec un chalumeau et répartissez les fruits rouges par-dessus.

GALETTE AUX ABRICOTS

260 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : 1 HEURE
CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 pâte à tarte light (recette p. 32)

800 g d'abricots

2 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à soupe de poudre d'amandes

10 pistaches

Le conseil de l'auteur

Pour concasser les pistaches, versez-les sur une grande planche à découper et, avec un gros couteau, hachez-les doucement en laissant la pointe du couteau sur la planche.

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réalisez la pâte à tarte light (voir p. 32).

❷ Étalez la pâte sur une plaque couverte de papier sulfurisé et piquez le fond.

❸ Lavez, coupez et dénoyautez les abricots. Placez-les sur la pâte en laissant un bord d'1 cm environ.

❹ Saupoudrez de miel, de poudre d'amandes et de pistaches concassées. Enfournez pour 40 min.

FRUITS

PIZZA PASTÈQUE

70 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES **PRÉPARATION** : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

50 g de fromage blanc à 0 % de MG

1 pastèque

1 banane

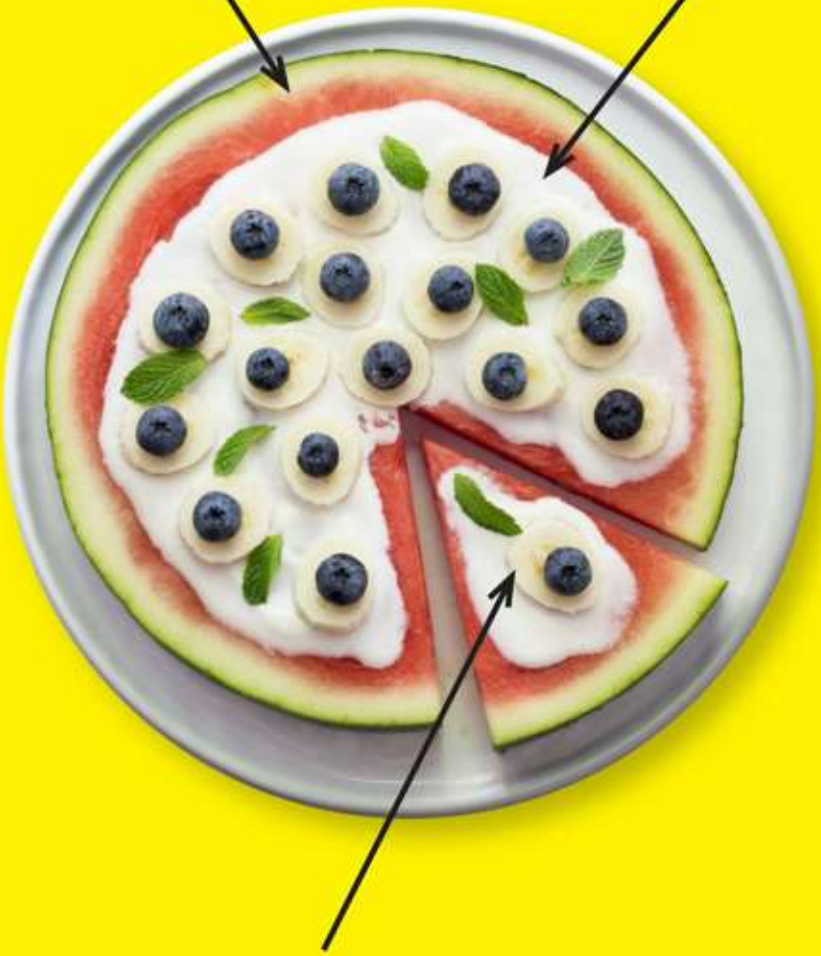
125 g de myrtilles

2 cuil. à soupe de miel

1 dizaine de feuilles de menthe

❶ Coupez 1 grosse tranche de pastèque, dans l'épaisseur. Épluchez et coupez la banane en rondelles.

❷ Mélangez le fromage blanc et le miel, puis étalez l'ensemble sur la tranche de pastèque.



❸ Répartissez les fruits sur le fromage blanc. Parsemez de feuilles de menthe et servez bien frais.

TARTARE DE FRUITS AU BASILIC

91 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

250 g de fraises

250 g de mangue

250 g de poires

1 gousse de vanille

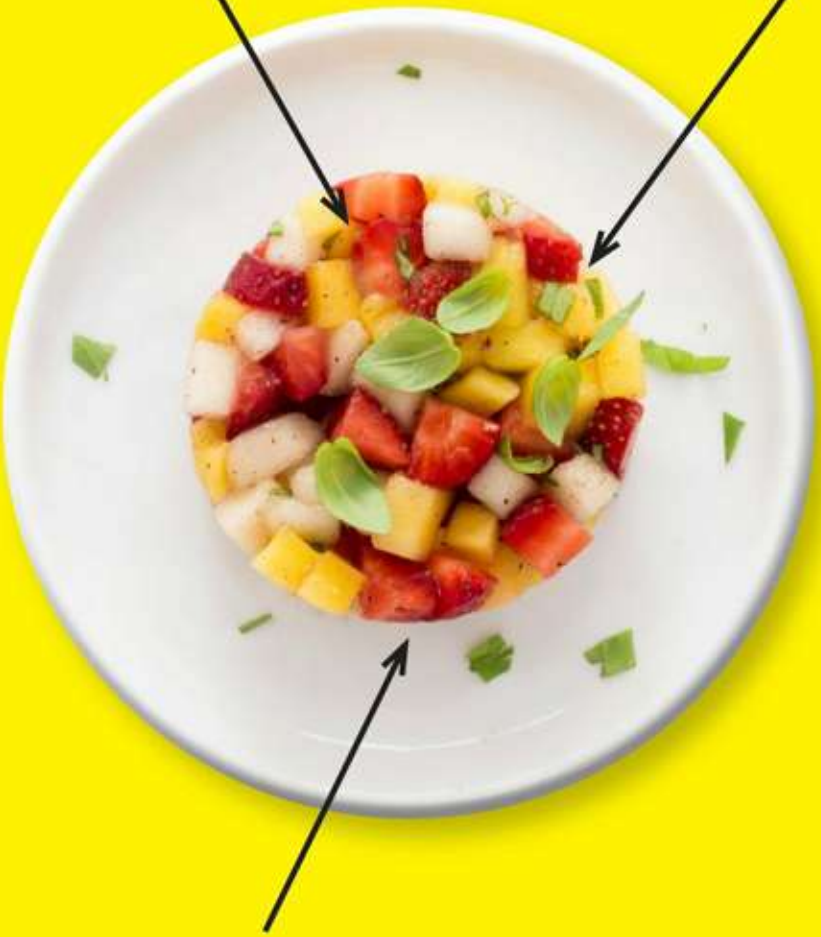
10 feuilles de basilic

Le conseil de l'auteur

Pour présenter joliment vos tartares, utilisez des cercles à pâtisserie : posez-les sur des assiettes, remplissez-les de fruits, tassez avec une cuillère puis soulevez délicatement les cercles.

❶ Épluchez la mangue et les poires. Coupez les fruits en petits dés.

❷ Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et récupérez les graines en grattant à l'aide de la pointe d'un couteau.



❸ Mélangez les fruits, les graines de vanille et les feuilles de basilic ciselées. Servez bien frais.

CARPACCIO D'ANANAS

101 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 petit ananas

1 grenade

1 cuil. à soupe de pistaches

1 cuil. à café de sucre de coco

❶ Coupez les extrémités de l'ananas et épluchez le fruit. Détaillez des tranches très fines et disposez-les sur une assiette.

❷ Lavez et ouvrez la grenade en deux, récupérez la chair à l'aide d'une petite cuillère et disposez les graines sur les tranches d'ananas.

❸ Hachez grossièrement les pistaches et parsemez-en le carpaccio.

❹ Saupoudrez de sucre de coco et servez bien frais.

SALADE DE PRUNES AU THYM

40 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES **PRÉPARATION** : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

1 kg de prunes (quetsches)

3 brins de thym

1 cuil. à soupe de miel

le jus d'1 orange

1 citron vert non traité

❶ Lavez et coupez les prunes en quatre.

❷ Mélangez le miel, le jus d'orange et le thym effeuillé et versez la préparation sur les fruits.

❸ Lavez le citron vert et prélevez-en les zestes, parsemez-en la salade.

44 KCAL/ PERS.

COMPOTE FRAISE-RHUBARBE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

500 g de fraises

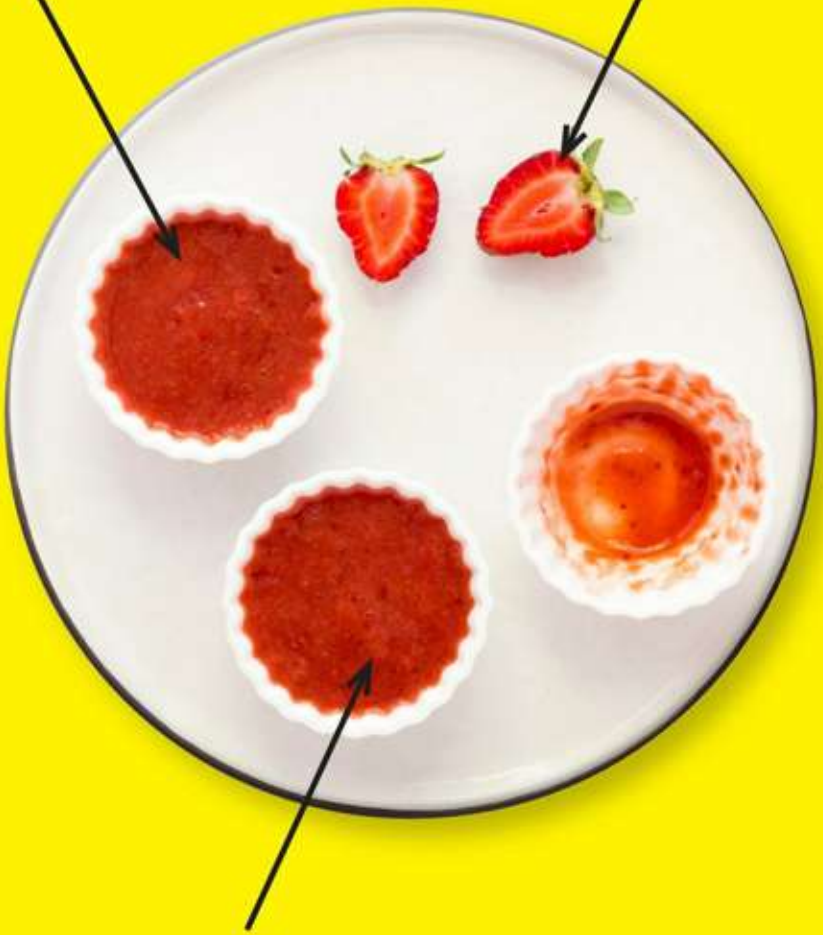
500 g de rhubarbe

1 cuil. à soupe de sucre

le jus d'½ citron

❶ Épluchez la rhubarbe, coupez-la en morceaux et faites-la cuire 5 min dans une casserole avec le sucre et le jus de citron.

❷ Rincez, épongez, équeutez et coupez les fraises en quatre.



❸ Ajoutez les fraises à la rhubarbe et laissez mijoter 10 min. Mixez et laissez refroidir avant de servir.

COMPOTE POMME-POIRE-GINGEMBRE

120 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

500 g de pommes

500 g de poires

20 g de gingembre en poudre

2 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à soupe d'amandes effilées

❶ Lavez, pelez et coupez les fruits en quatre.

❷ Faites cuire les fruits dans une casserole avec le miel pendant 10 min.

❸ Ajoutez le gingembre et laissez sur le feu encore 5 min.

❹ Laissez refroidir. Faites dorer les amandes effilées dans une poêle, puis parsemez-en les compotes et servez.

POMMES AU FOUR

130 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES

6 pommes

6 tranches de pain de mie

6 cuil. à café de gelée de groseilles

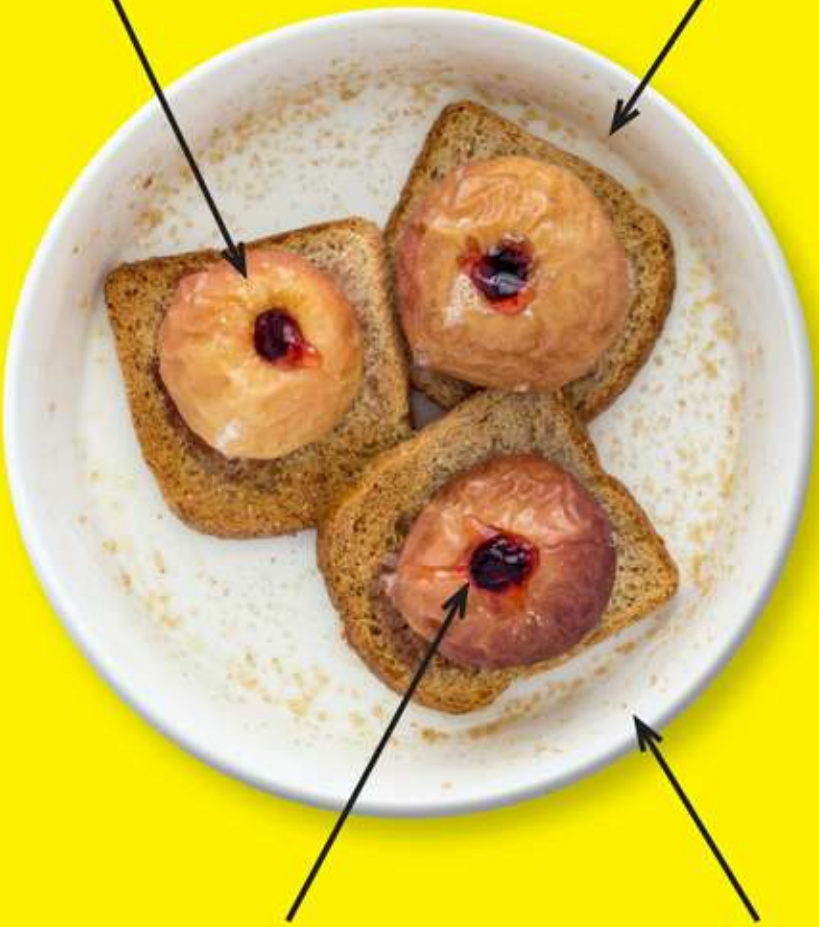
1 cuil. à soupe de sucre complet

10 g de beurre demi-sel

Le conseil de l'auteur
Vous trouverez en grandes surfaces des ustensiles « vide-pommes » spécialement conçus pour cet usage. Vous pouvez aussi utiliser un économe.

❶ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Lavez et évidez les pommes.

❷ Dans un plat beurré allant au four, placez les tranches de pain de mie, puis les pommes par-dessus.



❸ Remplissez les pommes de gelée de groseilles et saupoudrez de sucre complet.

❹ Enfournez pour 25 min.

CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES

120 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES

500 g de fruits rouges

60 g de flocons d'avoine

25 g de riz soufflé

1 cuil. à soupe de miel

2 cuil. à soupe d'amandes effilées

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez les fruits rouges dans un plat à gratin.

❷ Dans un saladier, mélangez le riz soufflé, les flocons d'avoine, le miel et les amandes effilées. Répartissez ce mélange sur les fruits rouges.

❸ Enfournez pour 30 min. Dégustez tiède ou froid.

LASSI MANGUE

111 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

2 yaourts brassés à 0 % de MG

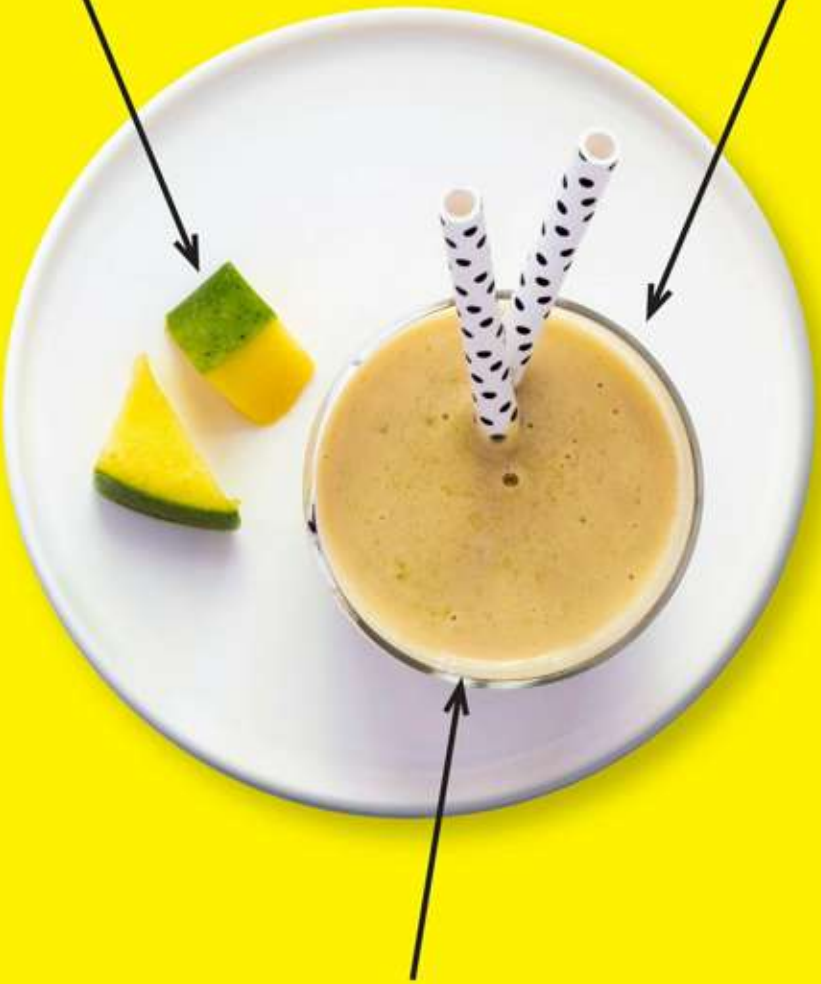
1 mangue bien mûre

12,5 cl de lait écrémé

2 cuil. à soupe de sucre de coco

❶ Épluchez la mangue
et coupez-la en morceaux.

❷ Mixez les morceaux de
mangue avec les yaourts brassés,
le lait écrémé et le sucre de coco.



❸ Répartissez dans des verres
et servez frais.

MOUSSES, CRÈMES ET GOURMANDISES

MOUSSE AU CHOCOLAT AU JUS DE POMMES

178 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES

200 g de chocolat noir pâtissier à 70 %

15 cl de jus de pommes

1 dizaine de glaçons

Le conseil de l'auteur
Utilisez des ramequins ou des verrines de petite taille car cette mousse très intense en chocolat se déguste en petites quantités.

❶ Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-les fondre tout doucement au micro-ondes ou au bain-marie.

❷ Quand le chocolat est bien fondu et lisse, versez le jus de pommes dessus et mélangez bien.

❸ Placez le récipient dans un saladier rempli de glaçons et battez 10 min au fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une mousse.

❹ Dégustez immédiatement ou placez 2 h au frais.

MOUSSE AU CITRON

104 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES

250 g de fromage blanc à 0 % de MG

4 cuil. à soupe de sucre de coco

2 blancs d'œufs

1 citron non traité

❶ Prélevez les zestes du citron avec un zesteur ou un économe. Pressez le citron.

❷ Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme.

❸ Mélangez le fromage blanc, le jus de citron et le sucre de coco, puis incorporez délicatement les blancs en neige.

❹ Répartissez dans des verrines, décorez avec les zestes et placez au réfrigérateur 2 h.

59 KCAL/ PERS.

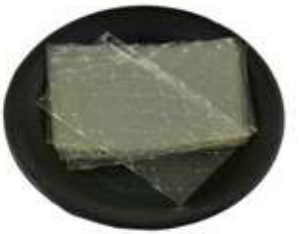
MOUSSE ORANGE-MENTHE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

LISTE DE COURSES

3 oranges de taille moyenne



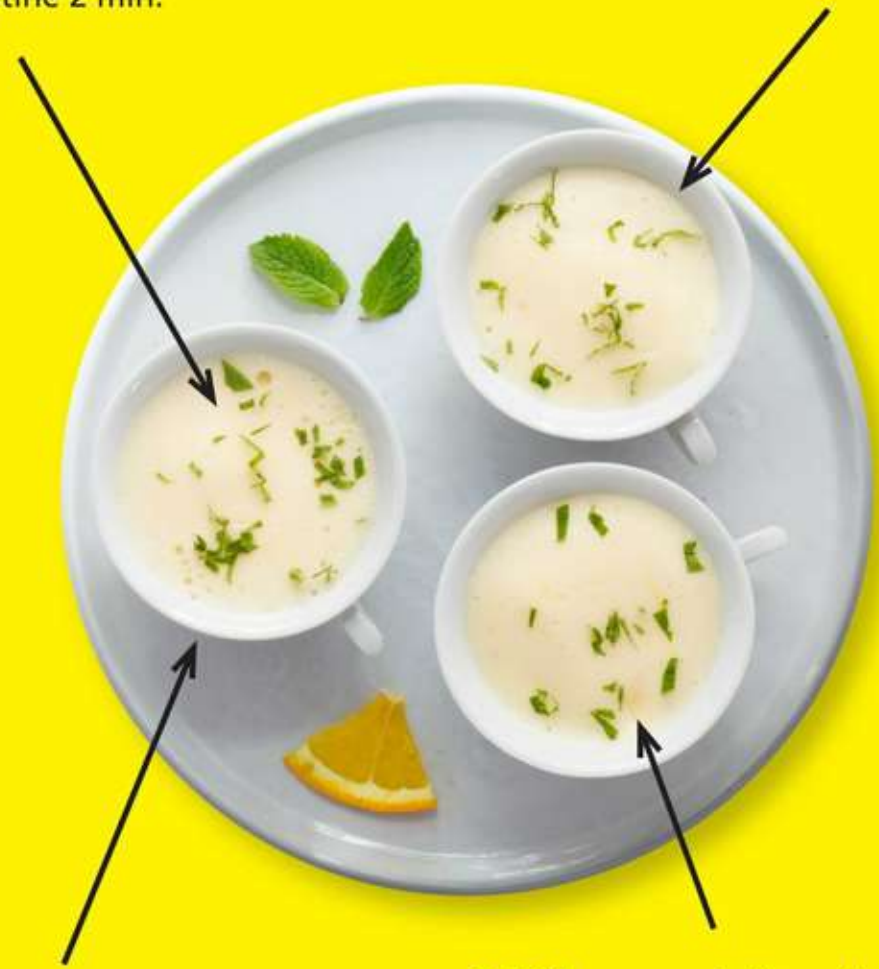
3 feuilles de gélatine

1 brin de menthe

1 dizaine de glaçons

❶ Pressez les oranges pour récupérer 20 cl de jus. Versez-le dans une petite casserole et, hors du feu, mettez-y à ramollir la gélatine 2 min.

❷ Placez sur le feu et faites fondre doucement en mélangeant avec une cuillère en bois. Versez dans un saladier.



❸ Versez de l'eau très froide et 10 glaçons dans un récipient plus grand et placez le saladier de jus d'orange dessus.

❹ Mélangez au batteur électrique 10 min pour faire mousser. Versez dans des ramequins, placez au frais 1 h. Servez avec des feuilles de menthe ciselées.

CRÈME À LA VANILLE ET FLEUR D'ORANGER

69 KCAL/ PERS.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES

1 gousse de vanille

50 cl de lait écrémé

25 g de sucre complet

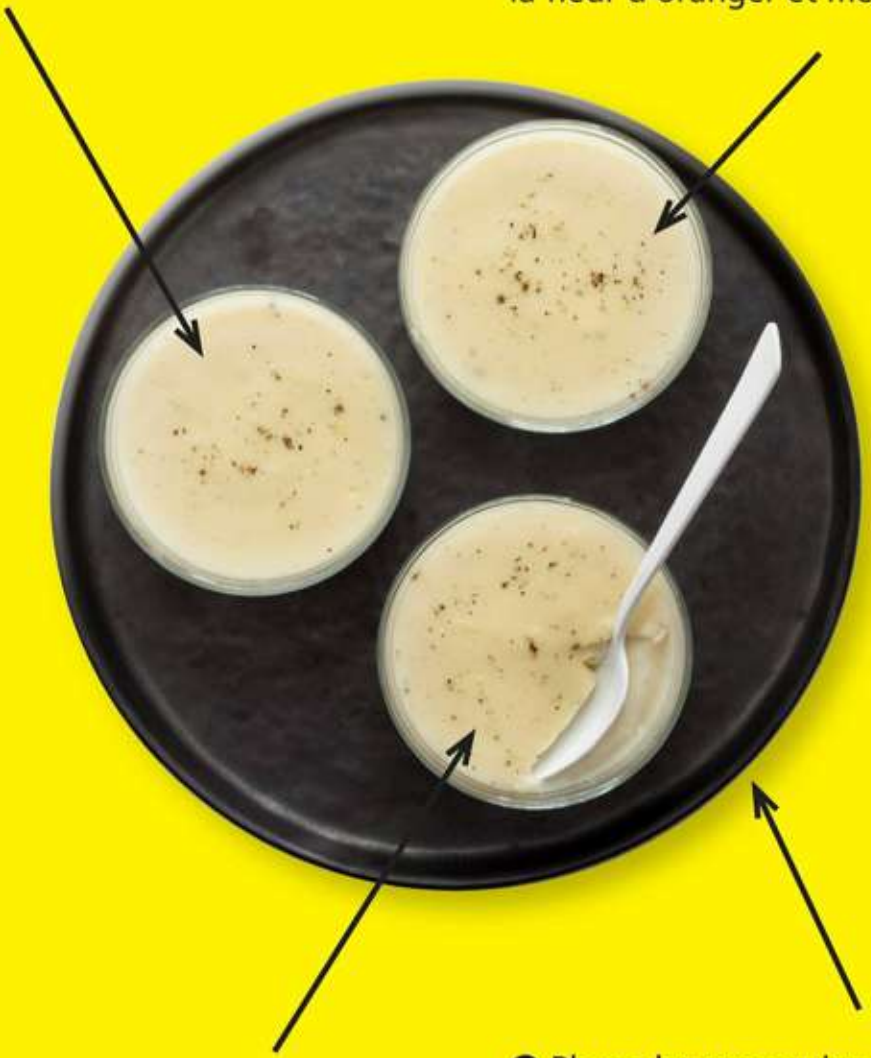
25 g de fécule de maïs

1 jaune d'œuf

1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

❶ Prélevez les graines de la gousse de vanille, mélangez-les avec les ¾ du lait, le sucre et portez à ébullition.

❷ Pendant ce temps, mélangez la fécule, le jaune d'œuf et le reste de lait. Ajoutez dans la préparation à la vanille avec la fleur d'oranger et mélangez.



❸ Dès la reprise de l'ébullition, versez dans des ramequins.

❹ Placez les ramequins au réfrigérateur au moins 2 h avant de servir.

RIZ AU LAIT D'AMANDE ET FRUITS DE LA PASSION

205 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES

150 g de riz rond complet

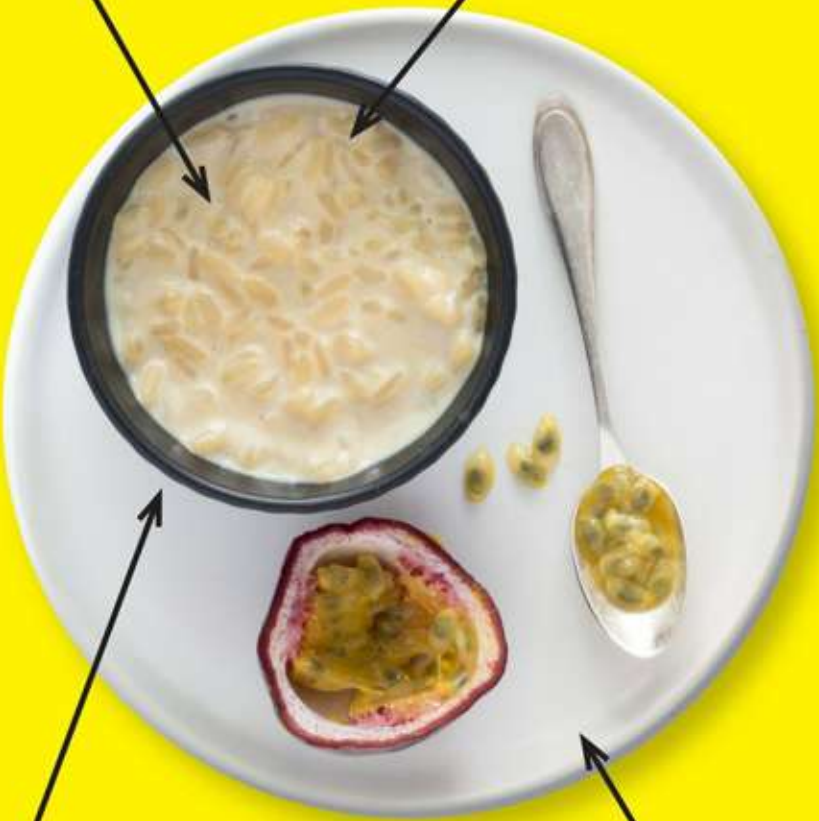
1 l de lait d'amande

3 cuil. à soupe de sucre complet

3 fruits de la passion

❶ Faites bouillir le lait d'amande à feu moyen dans une casserole.

❷ Une fois à ébullition, versez le riz et faites cuire à feu doux pendant 40 min.



❸ Incorporez le sucre complet, mélangez et répartissez dans des ramequins.

❹ Laissez refroidir à température ambiante, puis placez 2 h au réfrigérateur. Servez avec la pulpe des fruits de la passion.

PANNA COTTA AU LAIT DE NOISETTE

114 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 3 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES

50 cl de lait de noisette

2 cuil. à soupe de purée de noisettes non sucrée

50 g de sirop d'agave

½ cuil. à café d'agar-agar (1 g)

60 g de chocolat noir à 70 % de cacao

❶ Versez le lait, la purée de noisettes, le sirop d'agave et l'agar-agar dans une casserole.

❷ Mélangez vivement au fouet. Portez à ébullition et laissez bouillir 1 min tout en fouettant.

❸ Répartissez dans des verrines et laissez refroidir avant de placer au frais au moins 2 h.

❹ Faites fondre le chocolat à feu doux dans 12 cl d'eau en mélangeant avec une cuillère en bois et versez la sauce sur les panna cotta.

65 KCAL/ PERS.

SORBET BANANE-FRAMBOISE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CONGÉLATION : 4-5 HEURES

LISTE DE COURSES

3 bananes

250 g de framboises

3 cuil. à soupe de lait de soja

❶ Épluchez les bananes et mixez-les avec les framboises et le lait de soja.

❷ Placez au congélateur 4 à 5 h.

BÂTONNETS GLACÉS YAOURT FRAISE

58 KCAL/ PERS.

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CONGÉLATION : 4 HEURES

LISTE DE COURSES

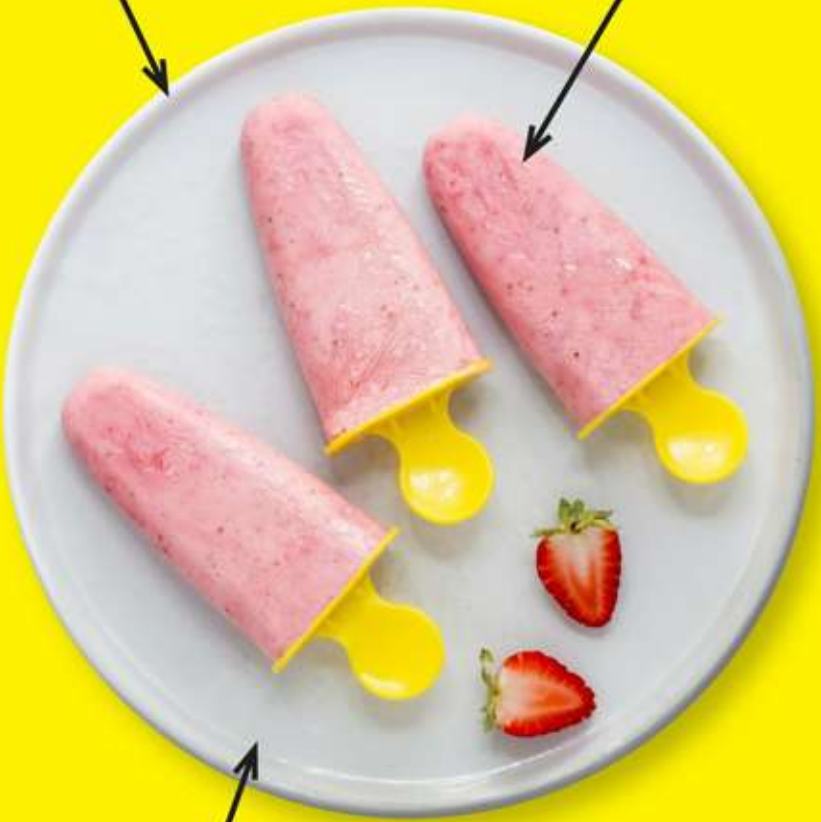
2 yaourts nature à 0 % de MG

125 g de fraises

3 cuil. à soupe de miel

❶ Lavez et équeutez les fraises.

❷ Mixez les fraises avec les yaourts et le miel et versez dans des moules à bâtonnets glacés.



❸ Placez au congélateur 4 h.

SABLÉS AU THÉ VERT

98 KCAL/ SABLÉ

POUR 12 SABLÉS

PRÉPARATION : 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE
CUISSON : 12 MINUTES

LISTE DE COURSES

110 g de farine de blé complet

50 g de beurre

30 g de sucre glace

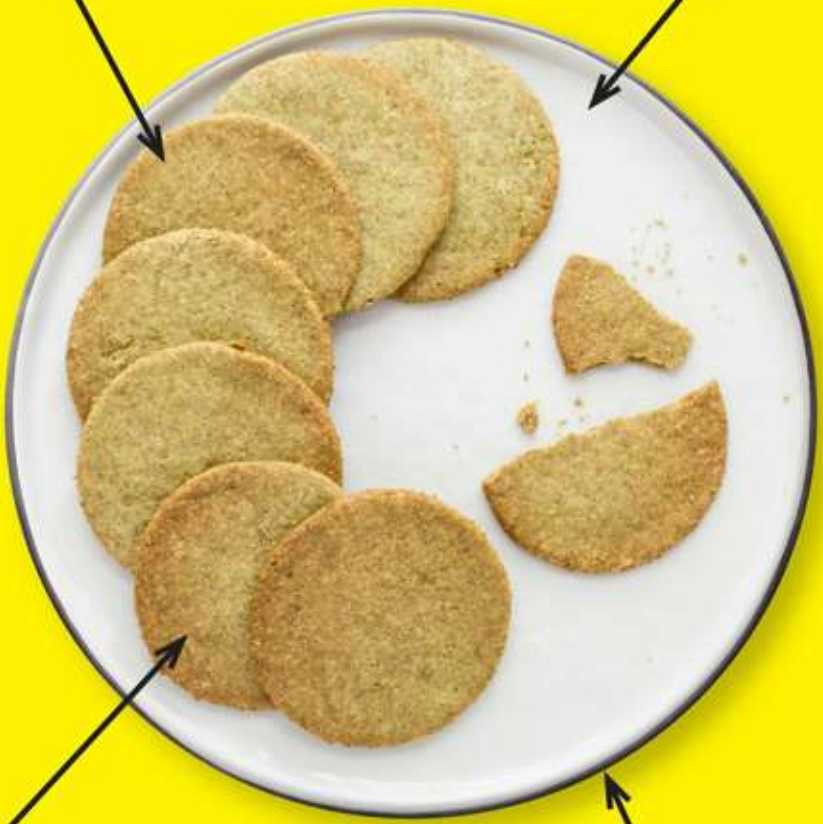
1 jaune d'œuf

1 cuil. à café de thé vert matcha

40 g de poudre d'amandes

❶ Mélangez le beurre mou, le sucre et le jaune d'œuf jusqu'à obtenir une pâte lisse.

❷ Ajoutez la farine, le thé vert et la poudre d'amandes. Formez une boule de pâte et placez-la 1 h au frais.



❸ Étalez la pâte sur un plan fariné et découpez des cercles à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

❹ Enfournez environ 12 min dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6).

COOKIES AUX AMANDES

63 KCAL/ COOKIE

POUR 20 COOKIES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES

2 grosses bananes bien mûres

200 g de flocons d'avoine

1 cuil. à soupe de purée d'amandes non sucrée

1 cuil. à soupe d'amandes

20 g de chocolat noir

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et écrasez les bananes dans un saladier.

❷ Ajoutez la purée d'amandes et les flocons d'avoine, mélangez.

❸ Concassez grossièrement le chocolat noir et les amandes et intégrez-les à la pâte.

❹ Formez des boules bien espacées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 min.

CRÊPES AU SUCRE

140 KCAL/ CRÊPE

POUR 4 CRÊPES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
REPOS : 1 HEURE
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

20 cl de lait écrémé

80 g de farine de châtaignes

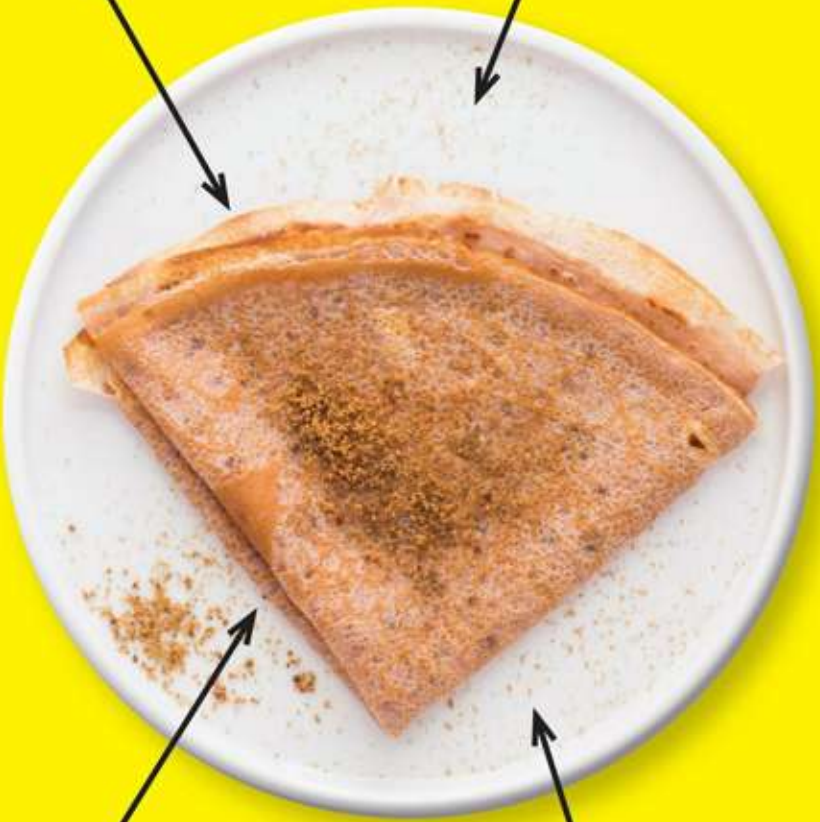
1 œuf

1 cuil. à soupe de sucre complet

1 cuil. à soupe d'huile

❶ Fouettez la farine, l'œuf et le lait dans un saladier.

❷ Laissez reposer la pâte environ 1 h.



❸ Faites chauffer la poêle, huilez-la légèrement avec du papier absorbant et réalisez les crêpes.

❹ Saupoudrez de sucre complet et servez.

34 KCAL/ TRUFFE

TRUFFES AU FROMAGE BLANC

POUR 1 DOUZAINE DE TRUFFES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

50 g de cacao en poudre non sucré

20 g de sucre complet

2 cuil. à soupe de fromage blanc à 0 % de MG

2 cuil. à soupe de graines de sésame

❶ Mélangez le cacao, le sucre et le fromage blanc dans un saladier.

❷ Formez de petites boules et roulez-les dans les graines de sésame.

❸ Les truffes peuvent se conserver 1 journée au frais.

BARRES ÉNERGÉTIQUES À LA NOIX DE COCO

89 KCAL/ BARRE

POUR 1 DOUZAINE DE BARRES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES

100 g de noix de coco râpée

100 g d'abricots secs moelleux

1 cuil. à soupe de sucre de coco

1 cuil. à soupe de crème de coco

50 g de riz soufflé

❶ Mixez les abricots avec le sucre et la crème de coco.

❷ Ajoutez la noix de coco râpée et le riz soufflé puis mélangez.

❸ Tassez dans un moule rectangulaire, puis découpez des barres. Elles peuvent se conserver 1 journée au frais.

LA PARTIE DES DIX

Les 10 ingrédients indispensables

Des fruits frais
les possibilités de les utiliser dans des desserts sont infinies !

Du yaourt nature ou fromage blanc à 0 %
pour apporter de l'onctuosité à peu de calories

Des compotes de fruits
pour remplacer la matière grasse

Du sirop d'agave
au fort pouvoir sucrant mais peu calorique

Des épices
pour donner de la personnalité aux desserts

De la poudre d'amandes
pour remplacer une partie de la farine

Du sucre complet
plus riche en nutriments que le sucre raffiné

Du sucre de fleur de coco
moins calorique et plus sucrant que le sucre raffiné

De l'agar-agar
pour gélifier et texturiser vos mousses et gelées

Des herbes fraîches
(menthe, verveine, basilic, coriandre)

Les 10 choses à retenir pour cuisiner des desserts légers

1 Laissez faire la nature ! Profitez du sucre naturellement présent dans les fruits, des arômes des herbes aromatiques et des épices.

2 D'ordinaire les fruits ne sont pas assez gourmands à vos yeux ? Pensez à dresser de jolies assiettes, coupelles ou ramequins : le plaisir passe d'abord par les yeux.

3 Regardez d'un autre œil vos recettes familiales. La plupart des recettes de desserts classiques peuvent être réalisées avec deux fois moins de sucre et restent tout à fait délicieuses. Ayez donc la main légère sur le sucre.

4 Utilisez des sucres naturels. Le sirop d'agave et le sucre de fleur de coco sont délicieux et ont un pouvoir sucrant beaucoup plus élevé que le sucre classique. Vous en mettrez donc moins dans vos desserts. Et, cerise sur le gâteau : à quantité égales, ils sont bien moins caloriques que le sucre raffiné.

5 Privilégiez les sucres complets : le rapadura et le muscovado, deux sucres non raffinés, contiennent plus de minéraux, vitamines et acides aminés que le sucre blanc. Ils seront donc mieux assimilés par l'organisme. Attention, même s'ils ont une couleur semblable, ne les confondez pas avec leurs faux amis le sucre roux et la cassonade, qui consistent le plus souvent en du sucre blanc coloré par caramélisation.

6 N'hésitez pas à customiser vos desserts classiques en remplaçant le beurre ou la crème par du yaourt à 0 %, de la compote de fruits ou même de la purée de légumes qui apportera

du moelleux sans dénaturer le goût de vos desserts. Pensez par exemple à la purée de cucurbitacées, comme la citrouille, la courge ou le potimarron. Les carottes, les patates douces, l'avocat, la betterave, voire les haricots blancs ou rouges pourront aussi se prêter au jeu.

7 Achetez de saison. Des fraises en hiver, vous en aurez peut-être envie mais le goût ne sera pas au rendez-vous.

8 Les desserts légers vous sembleront toujours plus gourmands si vous jouez avec les textures. Essayez de réunir dans un même dessert du moelleux, du croustillant et de l'onctueux.

9 Le beurre et la farine sont nécessaires pour que les desserts n'attachent pas dans les moules traditionnels. Économisez ces calories en utilisant des moules antiadhésifs ou des moules souples en silicone. Une précaution : avant de le remplir, posez votre moule sur la plaque ou grille du four.

10 Soyez créatif ! Tous les mariages sont possibles à condition de s'entraîner à les doser. Laissez parler votre imagination pour créer des desserts légers et savoureux.